BB•SLEN
notice d'emploi

Important!
A conserver pour
consulation ultérieure

2 - 20 kg



www.babylonia.be



Porté tout contre vous, votre bébé participe à vos activités. Cette interaction avec le monde extérieur contribue à son développement social et intellectuel.

Table de matières

› FELICITATIONS !

Vous avez choisi de porter votre bébé dans un porte-bébé en tissu. Des bébés dans le monde entier sont portés par leurs parents, leurs frères et sœurs, ou d'autres personnes de leur entourage pendant que ceux-ci poursuivent leurs activités quotidiennes, une pratique bénéfique tant pour le bébé que pour le porteur. Avant de vous détailler pas à pas les différentes techniques d'utilisation de votre porte-bébé, nous souhaitons vous présenter les nombreux avantages du portage. Prenez votre temps pour lire ce manuel. Il n'est pas nécessaire que vous deveniez un expert pour toutes les positions présentées ici. De plus, chaque bébé n'aimera pas nécessairement toutes les positions. Nous vous proposerons un éventail de nouages afin que vous et votre bébé puissiez trouver, en les essayant, celles qui vous conviennent le mieux. Une fois que vous aurez appris les bases, vous découvrirez peut-être d'autres positions et d'autres astuces.

Apprendre à porter son enfant est comme apprendre à danser. Un peu d'entraînement est nécessaire avant que les gestes ne deviennent automatiques et que vous ne soyez capable de les faire les yeux fermés. Il peut être utile de vous entraîner à faire les nouages plusieurs fois sans installer le bébé. Pour mettre le bébé à l'aise, n'hésitez pas à lui parler pendant que vous l'installez, pour lui expliquer ce que vous faites. Si vous êtes mal à l'aise, votre bébé le ressentira. Lors de vos premiers essais, n'hésitez pas à recourir à l'humour et aux bercements, tout en douceur ; allez-y à votre rythme à tous les deux. Laissez-vous le temps, et découvrez le plaisir de porter votre bébé ...





Vous voulez en savoir plus sur le portage? Voici quelques-uns de nos livres préférés sur le sujet. Les groupes de rencontre entre parents et les forums de discussion sur Internet peuvent également être de bonnes sources d'informations.

Charpak, Nathalie. ***Bébés kangourou, materner autrement.*** *Editions Odile Jacob, 2005*

Didierjean-Jouveau, Claude. ***Porter bébé, avantages et bienfaits.*** *Editions Jouvence, 2005*

Didierjean-Jouveau, Claude. ***Pour une parentalité sans violence.*** *Editions Jouvence, 2002*

Dumonteil-Kremer, Catherine. ***Elever son enfant autrement.*** *Editions La Plage, 2003*

Fontanel, Béatrice et D'harcourt, Claire. ***Bébés du monde.*** *Editions La Martinière, 1998*

Liedloff, Jean. ***Le Concept du Continuum, A la recherche du bonheur perdu.*** *Editions Ambre, 2006*

Montagu, Ashley. ***La peau et le toucher.*** *Editions Seuil, 2000*

Sears, William. ***Que faire quand bébé pleure ?*** *La Leche League International, 2000*

Van den Peereboom, Ingrid. ***Peau à peau, Technique et pratique du portage.*** *Editions Jouvence, 2006*

En utilisant un porte-bébé respectueux du corps du porteur ainsi que de celui de l'enfant, il est possible de porter celui-ci jusqu'à ce qu'il ne le demande plus. Il arrive fréquemment que les enfants de 2, 3, 4, voire 5 ans se fatiguent lors de sorties et demandent à être portés. Dans ce cas, le porte-bébé peut être d'une aide précieuse, car porter un enfant dans les bras peut rapidement provoquer des tensions dans les épaules, les bras et le dos du porteur. Avec le porte-bébé, l'enfant est soutenu par le tissu et son poids est bien réparti. Au fur et à mesure qu'ils acquièrent de l'indépendance, les bambins se comportent souvent comme des yoyos, demandant à 'faire tout seuls' à certains moments, et à pouvoir se retrouver en sécurité contre leurs parents à d'autres. De plus, les jambes de ces petites personnes sont bien plus courtes que celles des adultes. Pour nous suivre, ils doivent faire beaucoup plus de pas que nous, ce qui est très fatiguant pour eux.

BB•SLEN › Notice d'emploi

A lire attentivement avant d'utiliser votre porte-bébé...

Les bébés recherchent le contact peau à peau

Après neuf mois de chaleur, de mouvement et de contact constants dans le ventre de leur mère, la naissance est une transition énorme et les bébés ont encore besoin de beaucoup de contact avec leurs parents. Les bébés portés près du corps aiment ce contact physique direct. Le contact corps à corps aide à combler les besoins primaux du bébé, tout en lui permettant de découvrir le monde en toute sécurité.

Un sentiment de sécurité

Dans un porte-bébé souple, votre bébé se sentira en sécurité, comme dans un cocon. Il sent votre chaleur et entend votre voix et les battements de votre cœur. Il a un contact visuel avec vous et reconnaît votre odeur.

Moins de pleurs

Des études ont montré que les bébés portés quotidiennement pleurent moins. Niché dans un tissu confortable, votre bébé participe tout naturellement à vos activités. Il observe et écoute, ce qui contribue à son développement à tous les niveaux. Quand il en a assez, il peut s'endormir, bercé par vos mouvements.

Un développement équilibré

Dans la sécurité d'un porte-bébé ergonomique, votre bébé découvre le monde d'un endroit sûr. En étant tout contre vous, il est moins perturbé par les stimuli qui l'entourent. Ce sentiment de sécurité est le fondement d'une image positive de lui-même. Contrairement aux idées reçues, le fait de répondre aux besoins de l'enfant et de le rassurer ne le rend pas dépendant. A l'inverse, cela favorise sa confiance en lui et son épanouissement.

Et le père

Il est normal et naturel que le lien entre l'enfant et son père soit moins fort pendant les premiers mois que le lien avec sa mère. Cependant, un porte-bébé souple offre la possibilité au père de développer une relation proche avec son bébé.

QUESTIONS FREQUENTES

Ce type de porte-bébé est-il bon pour le développement de la colonne vertébrale de mon bébé ?
La base d'une bonne posture commence par le bassin. Si le bassin est bien soutenu, la colonne vertébrale et la nuque du bébé se mettent dans une courbe naturelle et son poids est correctement maintenu. Une position correcte implique que les genoux du bébé soient plus hauts que son bassin, en position fœtale, avec ses jambes et son bassin bien soutenus. Son dos devrait être arrondi et sa tête devrait reposer contre votre corps. Cette position est idéale pour un bon développement des hanches. Le bébé n'est pas « suspendu » et son poids ne repose pas sur son coccyx. Il se blottit confortablement contre celui qui le porte. Si le bébé est en position verticale, il est important que ses jambes ne pendent pas, ce qui provoquerait des tensions au niveau de la colonne et lui ferait pencher la tête en arrière.

La position fœtale, la plus naturelle pour le bébé, favorise un bon développement des hanches et de la colonne vertébrale.

La tête de mon bébé doit-elle être soutenue ?
Si le bassin de votre bébé est correctement soutenu, sa nuque suivra cette courbe naturelle et sa tête reposera contre votre corps. Il pourra librement lever la tête pour voir ce qui se passe autour de lui, et les muscles de sa nuque se développeront rapidement. Il n'est pas nécessaire de maintenir la tête du bébé. Cependant, si vos mouvements font ballotter sa tête, vous pouvez la soutenir en remontant le bord du tissu jusqu'à l'oreille, ou maintenir sa tête avec votre main.

Pendant combien de temps puis-je porter mon bébé chaque jour ?
Il n'y a pas de limite. Un bébé correctement soutenu peut être porté aussi longtemps que son porteur et lui-même le désirent. Dans le monde entier, des bébés sont portés à longueur de journée pendant que leur porteur poursuit ses activités quotidiennes.

Et mon dos ?
Si vous avez des problèmes de dos, il est préférable de consulter un médecin ou un ostéopathe avant d'utiliser un porte-bébé. Cela dit, l'utilisation d'un porte-bébé souple est le meilleur moyen d'éviter des tensions dans le dos car le poids du bébé est maintenu par le tissu plutôt que par vos bras et votre dos comme quand vous le portez dans les bras. Vous pouvez porter votre bébé chaque jour en augmentant la durée progressivement, afin de permettre aux muscles de votre dos de s'adapter.

Le porte-bébé ne risque-t-il pas de comprimer mes seins ?
Si vous suivez les instructions contenues dans ce notice d'emploi, le porte-bébé ne devrait pas exercer de pression sur votre poitrine. Le tissu devrait passer en dessous ou au-dessus de vos seins, et s'il passe sur votre poitrine, il devrait être bien déployé.

A partir de quand et jusqu'à quel âge puis-je porter mon bébé ?
Des études ont démontré les bienfaits du portage pour les bébés touts petits (méthode kangourou). Un bébé, qu'il soit né à terme ou prématurément, peut être porté dès la naissance ; le portage lui offre un « utérus avec vue ». Il est évidemment possible de commencer plus tard également ; cela demandera simplement un peu de temps pour



que le bébé s'y habitue. Par ailleurs, le dos du porteur se musclant rapidement pour s'adapter au portage, la croissance progressive du bébé se remarquera peu. Un enfant peut être porté jusqu'à ce qu'il ne le demande plus. Même un enfant plus grand pourra trouver refuge dans le porte-bébé quand il est fatigué des stimulations extérieures.

Mon bébé appréciera-t-il d'être porté ?
Les bébés ont un grand besoin de contact physique. Très vite, vous aurez le réflexe d'utiliser le porte-bébé quand votre bébé est grincheux, veut s'endormir, ou a simplement besoin d'une présence rassurante. Certains peuvent avoir besoin d'un temps d'adaptation pour s'habituer à une nouvelle position.

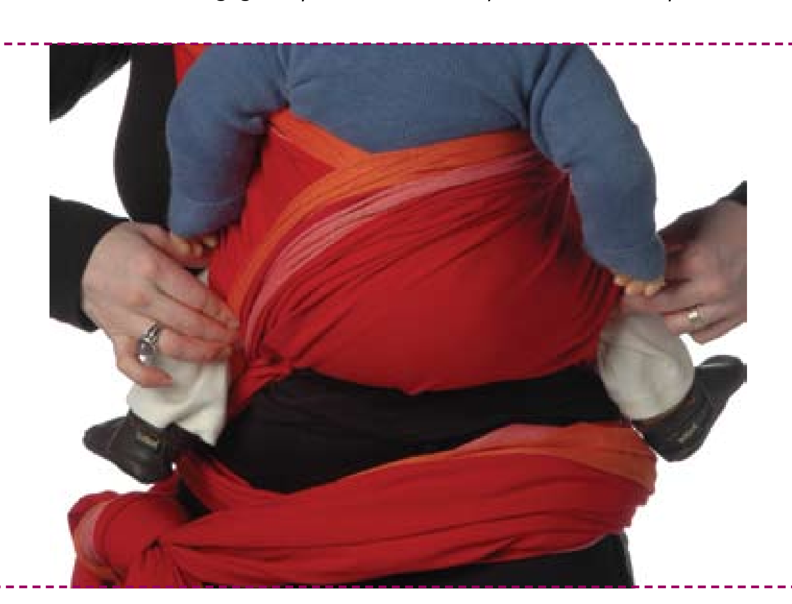
Parfois un bébé peut protester dans un porte-bébé parce qu'il ne se sent pas en sécurité. Ceci est souvent dû au fait que le tissu n'est pas assez serré. Veillez à toujours porter votre bébé haut et serré. Essayez les nouvelles positions quand votre bébé est détendu, par exemple après un repas ou quand il est prêt à s'endormir. Evitez les moments où il a faim ou a besoin d'être changé. Quand vous l'installez dans le

porte-bébé pour la première fois ou que vous essayez une nouvelle position, marchez un peu pour distraire votre bébé et l'aider à s'y habituer.

Le plus important est de faire confiance à votre bébé. S'il ne se sent pas à l'aise pour une raison ou pour une autre, il se fera comprendre. S'il regarde autour de lui paisiblement ou s'endort, c'est qu'il est bien. En portant votre bébé régulièrement, vous apprendrez vite à décoder son langage corporel sans même qu'il ait besoin de pleurer.

Transposez simplement ces deux scénarios à votre bébé et à son besoin de contact et d'être rassuré. En envisageant les choses sous cet angle, il apparaît clairement que le fait de répondre immédiatement aux besoins de votre bébé ne le rendra pas dépendant.

Mon bébé pourra-t-il respirer, « emballé » dans le porte-bébé ?
Même bien emmailloté dans un porte-bébé, votre bébé peut tout de même bouger. S'il est mal à l'aise, il peut facilement se manifester. Il modifiera de lui-même sa position, ou vous pourrez l'y aider. En





N'y a-t-il pas un risque de « gâter » mon bébé ou de le rendre dépendant ?
Imaginez que lorsque vous avez soif, on vous offre parfois un verre d'eau, mais parfois pas. Vous n'êtes alors évidemment pas désaltéré, mais vous êtes obligé d'attendre que quelqu'un décide de vous servir à boire. De plus en plus agité et frustré, vous réclamez de l'eau tout le temps, même quand vous n'avez pas soif, parce que vous ne savez pas si, la prochaine fois que vous aurez soif, vous recevrez à boire. Cette situation suscite un sentiment d'insécurité. Vous devenez tellement préoccupé par la crainte de la soif que vous ne parvenez plus à penser à autre chose.
Imaginez maintenant le scénario inverse. Vous avez soif. On vous donne immédiatement autant d'eau qu'il vous en faut. Vous êtes désaltéré et pouvez poursuivre vos activités sans soucis. Vous êtes rassuré parce que vous savez qu'il y a de l'eau en suffisance. Vous n'avez pas besoin d'avoir de l'eau près de vous en permanence pour vous sentir en sécurité. Vous vous sentez à l'aise et pouvez consacrer votre énergie à d'autres activités.

contact étroit avec vous, la respiration de votre bébé se synchronisera avec les battements de votre cœur et les mouvements de votre respiration ; ceci stabilise sa respiration.

Mon bébé ne risque-t-il pas d'avoir trop chaud ou trop froid dans le porte-bébé ?
Les nouveau-nés ne sont pas capables de réguler leur température. Le corps de l'adulte stabilise la température du bébé quand celui-ci est porté près du corps. Habillez-vous, vous-même et votre bébé, en fonction du temps, en sachant que la chaleur de votre corps vaut une couche et le porte-bébé, une deuxième. Quand il fait froid, vous pouvez vous envelopper ensemble dans un manteau. Veillez à protéger les parties exposées du bébé du soleil ou du froid.

Répondre aux besoins de votre bébé en le portant tout contre vous l'aide à se sentir en sécurité et à acquérir une plus grande confiance en lui.

COMMENT CHOISIR UNE POSITION

Il y a de nombreuses façons de nouer l'écharpe. Nous vous présentons ici les instructions pour nos positions préférées ainsi qu'un guide pour choisir la position en fonction du stade de développement de l'enfant et de vos activités. N'hésitez pas à utiliser votre créativité pour expérimenter d'autres méthodes que vous trouvez ailleurs ou par vous-même. Retenez simplement la base :

1. les genoux du bébé devraient être plus hauts que son bassin quand il est en position verticale,
2. le tissu devrait être déployé pour assurer un bon soutien et pour ne pas créer des tensions à certains endroits et
3. le bébé devrait toujours être porté haut et serré.

Le stade de développement de l'enfant

Presque toutes les positions présentées ici peuvent être utilisées avec des bébés de tous les âges. Il est même possible de porter un très jeune bébé dans le dos dès que le porteur se sent à l'aise pour le faire. Cependant, certaines positions s'adaptent particulièrement bien aux capacités physiques du bébé. Le graphique vous aidera à choisir une position bien adaptée à son stade de développement.

Vos activités

Vos propres activités influenceront les positions que vous choisirez. Sur la page suivante, vous trouverez un graphique avec des positions bien adaptées à une série d'activités courantes.



POSITIONS :



	Pour allaiter	Pour installer et retirer fréquemment le bébé	Longue durée / Longues promenades	Contexte social / beaucoup de monde
Dès la naissance	Croisé › Berceau	Croisé › Berceau	Croisé enveloppé I	Enveloppé sur la hanche
Tient sa tête tout seul	Hanche avec nœud	Croisé – toutes les positions Croisé enveloppé II	Kangourou dans le dos Enveloppé dans le dos Croisé enveloppé I & II Kangourou	Hanche avec nœud Croisé › Bouddha (Jumeaux - Croisé enveloppé I)
Tient assis	Croisé sur la hanche	Croisé – toutes les positions Croisé sur la hanche Croisé enveloppé II (Jumeaux - Croisé) (bébés sur les hanches)	Kangourou dans le dos Enveloppé dans le dos Croisé enveloppé I & II Kangourou	Croisé sur la hanche (Jumeaux - Croisé) (bébés sur les hanches)



PREMIERS ESSAIS

Quand vous essayez d'installer votre bébé pour la première fois, vous pouvez vous sentir peu sûr de vous. Le meilleur moment pour commencer est quand votre bébé est détendu, par exemple après un repas ou quand il est prêt à s'endormir. Evitez les moments où il a faim ou a besoin d'être changé. Une fois qu'il est installé dans le porte-bébé, marchez un peu pour le distraire et l'aider à s'y habituer. S'il s'énerve et ne se calme pas après quelques minutes de marche et de bercements, réessayez plus tard. Quand vous aurez essayé quelques fois, vous verrez que le portage est un moyen efficace pour rassurer un bébé agité.

AVERTISSEMENTS

Prévenir les accidents quand vous portez votre bébé est une question de bon sens. Quelques conseils pratiques:

- L'équilibre de la personne peut être affecté par tout mouvement qu'elle et l'enfant peuvent faire.
- Ne se pencher en avant qu'avec précaution.
- Le porte-enfant n'est pas adapté aux activités sportives.
- Soyez particulièrement prudent quand vous cuisinez avec votre bébé, car il pourrait être brûlé par de l'eau ou de l'huile chaude, ou encore attraper un objet dangereux (un couteau, une poêle chaude, etc.)
- N'oubliez pas que lorsque vous portez votre bébé vos dimensions changent. Soyez prudent quand vous passez dans des espaces étroits, dans des portes, etc.
- En portant un enfant de moins de 4 mois, utilisez toujours le tissu comme appuie-tête. Si vous voyez dans cette notice le pictogramme suivant -4M SUPPORT ceci veut dire que la position montrée est adaptée au moins de 4 mois.

ASTUCES



L'étiquette du BB•SLEN sert de repère pour trouver le milieu du tissu facilement.



Pour bien serrer l'écharpe, il faut tirer sur ses bords. Les instructions montrent quels bords correspondent aux endroits spécifiques autour du bébé.



Portez votre bébé haut et serré, "à hauteur de bisous". Si votre bébé est trop bas ou pas assez serré contre vous, cela provoquera des tensions dans le dos.



Un nœud dans votre dos peut être inconfortable lorsque vous êtes assis. Quand vous faites un nœud, mettez-le plutôt sur le côté, en commençant avec une bande du tissu plus longue que l'autre.

ASTUCE



Evitez de tordre le tissu quand vous l'enfilez. Un tissu bien déployé est beaucoup plus confortable et aide à distribuer le poids. Pour commencer, rassemblez toujours le tissu de façon égale.



Vous pouvez faire passer le tissu autour de vos hanches plutôt que de votre taille. Cela distribuera mieux le poids et soutiendra mieux votre dos.



Séparez les bandes de tissu pour sortir le bébé. Il peut être plus facile de sortir ses jambes en premier. Il n'est ni nécessaire, ni pratique d'enlever tout le porte-bébé.

› FAIRE UN NŒUD

Le **nœud plat** a l'avantage de ne pas se desserrer et de ne pas se défaire lorsque l'on tire dessus. Il reste bien à plat et n'est pas "encombrant" comme un double nœud.



1. Prenez une bande dans chaque main.



2. Nouez une première fois.



3. Passez la bande qui se trouve au-dessus devant l'autre bande.



4. Nouez et serrez.



5. Le nœud devrait être plat et serré.

Le **nœud coulant** permet de resserrer le porte-bébé sans le dénouer.
NOTE : C'est la bande la plus courte au départ que vous pourrez ajuster par la suite.



1. Commencez avec une bande plus longue que l'autre. Croisez la plus longue au-dessus



2. et nouez.



3. Laissez pendre la bande plus courte, et faites un U avec la plus longue.



4. Passez le bout derrière la bande plus courte et dans la boucle.



5. Tirez sur les deux bandes



6. jusqu'à ce que le nœud soit serré.



7. Pour ajuster la bande plus courte, tirez dessus en tenant le nœud.

› POSITIONS DEVANT

POUR UN ENFANT DE MOINS DE 4 MOIS, UTILISEZ TOUJOURS LE TISSU COMME APPUIE-TÊTE



CROISÉ ENVELOPPÉ I

CROISÉ ENVELOPPÉ I

CROISÉ ENVELOPPÉ II

CROISÉ › BERCEAU

CROISÉ › VERTICAL
BRAS SORTIS

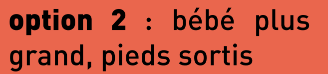
CROISÉ › VERTICAL
BRAS RENTRÉS

CROISÉ › BOUDDHA

KANGOUROU

DEVANT › CROISÉ ENVELOPPÉ I





option 1 : petit bébé, pieds rentrés

option 2 : bébé plus grand, pieds sortis

Cette position est idéale pour porter votre bébé pendant de longues périodes, grâce aux trois bandes de tissu qui offrent un bon soutien. Elle convient dès la naissance et au-delà de la première année.



1. En tenant le bord supérieur, placez le milieu du tissu sur votre poitrine.



2. Passez les bandes derrière vous et tenez les bords supérieurs dans une main.



3. Passez votre main libre sous une bande et prenez le bord supérieur de l'autre.



4. Croisez les bandes et étendez-les des deux côtés.



5. Tirez le bord supérieur d'une bande vers le haut et vers l'extérieur.



6. Etirez cette bande avec vos deux mains et posez-la sur votre épaule.



7. Tirez le bord supérieur de l'autre bande vers le haut et vers l'extérieur.



8. Etirez cette bande avec vos deux mains et posez-la sur votre épaule.



9. Prenez une bande dans chaque main et tirez vers le haut.



10. Ajustez-les afin qu'elles reposent confortablement sur vos épaules.



11. Réajustez votre chemise en la tirant vers le bas.

OUI



Les bandes dans votre dos devraient être à plat et serrés.

NON



PAS tordu.

NON



PAS trop lâche.

NON



PAS trop près du cou mais plutôt étalé sur vos épaules.

OPTION 1



12. Pour installer un petit bébé avec les pieds rentrés



12.a En tenant le bébé sur une épaule, ouvrez la bande sur votre poitrine.



12.b Glissez le bébé, les pieds en premier, dans la première bande.



12.c Le bébé se mettra spontanément en grenouille.



12.d En soutenant le bébé fermement d'une main, remontez le tissu jusqu'à sa nuque.



12.e Vous pouvez remonter un peu de tissu devant le bébé.

OPTION 2



13. Pour un bébé plus grand, avec les pieds sortis



13.a Créez une petite poche dans le tissu pour y installer le bébé.



13.b Tenez le bébé sur une épaule, puis glissez-le, les pieds en premier, entre votre poitrine et la première bande de tissu.



13.c En passant votre main sous la bande



13.d Sortez les pieds du bébé.



13.e Ecartez les jambes du bébé pour qu'elles vous entourent.



13.f Remontez le bord supérieur jusqu'à la nuque du bébé.



13.g Vérifiez que la bande soutient le bébé sous les fesses et jusqu'aux genoux.



14. En soutenant le bébé d'une main, tirez le bord intérieur vers le haut pour resserrer le tissu au niveau des épaules du bébé.



15. Répétez l'opération de l'autre côté en soutenant le bébé avec votre main libre.



16. Tirez le bord extérieur vers le haut pour resserrer le tissu sous les fesses du bébé.



17. Répétez l'opération de l'autre côté.



18. En tenant une bande de tissu par les bords, étalez-le sur le dos du bébé.



19. Passez la bande sous la jambe du bébé, en soutenant le bébé d'une main.



20. En soutenant le bébé d'une main, resserrez le bord intérieur de la bande libre.



21. En tenant l'autre bande de tissu par les bords, tirez bien pour l'étaler sur le dos du bébé.



22. Passez la bande sous la jambe du bébé, et prenez une bande dans chaque main, en maintenant le tissu tendu.



23. En tirant fort, tournez les deux bandes autour de vos hanches et faites un nœud plat SOUS les jambes du bébé.

ASTUCE



Si le bébé est suffisamment haut et serré contre vous, vous devriez pouvoir embrasser facilement sa tête.

ASTUCE



Si le bébé dort, vous pouvez soutenir sa tête en remontant le tissu jusqu'à l'oreille.

ASTUCE



Le bébé peut sortir les bras pour avoir plus de liberté de mouvement.

POUR SORTIR



Pour sortir le bébé, ouvrez les bandes



et après avoir enlevé ses jambes des bandes croisées,



sortez-le du tissu.



DEVANT › CROISÉ ENVELOPPÉ II

Cette position est pratique quand vous voulez enfiler l'écharpe avant d'y installer votre bébé. Vous pouvez par exemple enfiler votre écharpe avant de faire une sortie avec la voiture. Arrivé à destination, vous n'aurez pas d'ajustements à faire sur le trottoir. Sortez votre bébé de son siège auto et vous voilà partis !

Avec les trois bandes autour du bébé, cette position offre un bon soutien et est très confortable pour porter pendant de longues périodes. Elle convient dès la naissance et au-delà de la première année

POUR UN ENFANT DE MOINS DE 4 MOIS, UTILISEZ TOUJOURS LE TISSU COMME APPUIE-TÊTE



1. Placez le milieu du tissu autour de votre taille.



2. Croisez les bandes dans votre dos et passez-les sur vos épaules. Attention de ne pas les tordre.



3. Croisez les bandes devant et passez-les dans la bande sur votre ventre.



4. Tournez les bandes autour de vos hanches et faites un nœud plat ou coulant.



5. En tenant le bébé sur une épaule, glissez une des ses jambes dans la bande intérieure



6. puis dans la bande sur votre ventre.

-4M SUPPORT

Pour un enfant de moins de 4 mois, utilisez toujours le tissu comme appuie-tête.



7. Passez le bébé sur l'autre épaule et glissez son autre jambe dans la bande extérieure.



8. Puis dans la bande sur votre ventre.



9. Déployez la bande intérieure et asseyez le bébé dedans.



10. Déployez la bande extérieure. Vérifiez que les bandes soutiennent le bébé jusqu'aux genoux.



11. Déployez la bande sur votre ventre pour qu'elle couvre le dos et les fesses du bébé.



12. Le bébé peut rentrer ou sortir les bras.

Pour un enfant de –4 mois, installez l'enfant comme montré en p.14, sa tête est maintenue par le tissu.







BERCEAU | **VERTICAL BRAS SORTIS** | **VERTICAL BRAS RENTRÉS** | **BOUDDHA**

DEVANT › CROISÉ

Cette position est idéale pour installer et sortir un bébé ou un bambin souvent. On peut laisser l'écharpe sur soi sans refaire le nœud à chaque fois.
Toutes ces positions commencent de la même façon. Cette position convient dès la naissance et au-delà de la première année.

NOUER POUR LES 4 POSITIONS





1. Placez le milieu du tissu en travers de votre dos.



2. Croisez les bandes devant vous et passez-les sur vos épaules, sans les tordre.



3. Dans votre dos, prenez une bande dans chaque main.



4. Croisez les bandes dans votre dos. Attention de ne pas les tordre.



5. Ramenez-les devant vous et faites un nœud plat ou coulant.



6. Un nœud coulant vous permettra d'ajuster la tension des bandes par la suite.



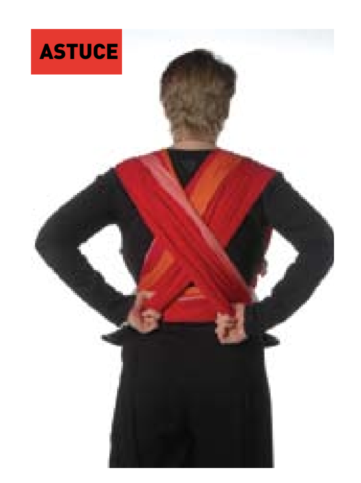
7. Tirez sur les deux bandes devant pour faire de la place pour installer le bébé.



Les bandes ne devraient pas être trop serrées, pour laisser de la place pour le bébé.



Mais pas TROP lâches non plus, sinon le bébé n'est pas assez soutenu.



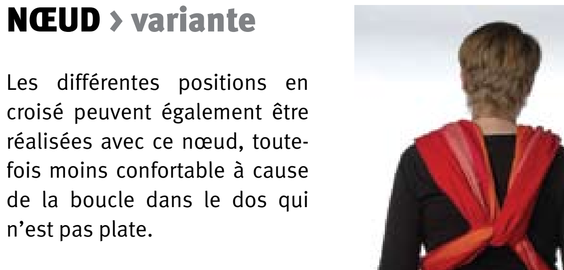
Une fois que le bébé est installé, tirez sur les bandes pour que la croix soit vers le bas de votre dos. De cette manière, le poids sera mieux réparti.



En passant le tissu autour de vos hanches, le poids sera mieux réparti.

NŒUD › variante

Les différentes positions en croisé peuvent également être réalisées avec ce nœud, toutefois moins confortable à cause de la boucle dans le dos qui n'est pas plate.





1. Commencez avec une bande un peu plus longue que l'autre.



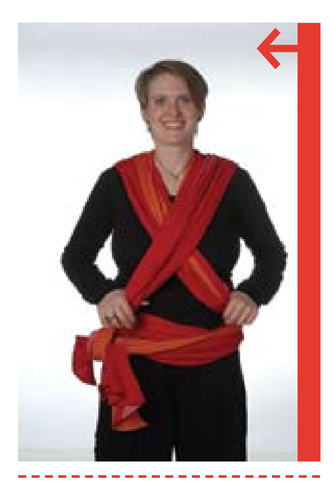
2. Faites une boucle au milieu de votre dos.



3. Passez la bande plus longue dans la boucle.



4. Passez les bandes autour de vos hanches et faites un nœud.



5. Vous aurez deux bandes croisées sur votre poitrine, comme avec la croix.

CROISÉ > Berceau





Voir la page 17 pour commencer.



1. Enlevez la bande extérieure de votre épaule.



2. Déployez la bande intérieure pour faire de la place pour le bébé.



3. Placez le bébé sur votre épaule.



4. Glissez ses pieds dans le tissu



5. en les dirigeant vers l'arrière, autour de votre taille.



6. Glissez les hanches et la tête du bébé dans le tissu



7. en remontant le tissu derrière le bébé.



8. Une fois que le bébé est installé, vous pouvez retirer votre main.



9. Remettez la bande extérieure sur votre épaule.



10. Déployez le tissu sur votre épaule.

Pour un enfant de moins de 4 mois, utilisez toujours le tissu comme appuie-tête.



11. Déployez la bande pour qu'elle soutienne le bébé de partout.



12. Pour soulever la tête du bébé ou pour ajuster la tension, tirez le bord intérieur vers l'extérieur.



13. Incliné avec sa tête contre votre poitrine, le bébé peut regarder autour de lui, interagir avec le monde extérieur ou dormir.



Pour sortir le bébé, enlevez la bande extérieure,



ouvrez la bande intérieure



et sortez le bébé avec vos deux mains.



CROISÉ › Vertical

→



Voir la page 17 pour commencer.



1. Placez le bébé sur l'épaule opposée à la bande intérieure. En passant votre main dans la bande intérieure,



2. glissez-y la jambe du bébé.



3. Passez le bébé sur l'autre épaule



4. et glissez l'autre jambe du bébé dans la bande extérieure.



5. Avec le bébé haut sur votre poitrine, déployez la bande intérieure.



6. Asseyez le bébé dedans.
NOTE : Le milieu du tissu devrait être au milieu du dos du bébé.



7. Déployez la bande extérieure. Vérifiez que les bandes soutiennent le bébé jusqu'aux genoux.



Le bébé devrait être suffisamment haut pour que vous puissiez embrasser sa tête.



Le bébé peut dormir avec la tête soutenue par le tissu.

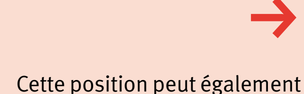


Quand il est éveillé, le bébé peut sortir les bras et regarder autour de lui.

Positions “face au monde”

Il y a différentes positions pour mettre le bébé face au monde, en contact direct avec ce qui l’entoure. Cela peut être très stimulant pour un enfant curieux. Toutefois, soyez attentif à ne pas sur-stimuler votre bébé. Face au monde, votre bébé n’a pas la possibilité de se retourner vers vous quand il en a assez. Quand il s’endort, il est préférable de le sortir du porte-bébé et de le remettre face à vous. Cela lui permettra de poser sa tête confortablement et d’avoir le dos soutenu.

Si votre enfant est très curieux et préfère être porté face au monde, les positions en berceau ou sur la hanche sont préférables. Cela permet à votre bébé de se retourner vers vous quand il le veut.



CROISÉ › Bouddha

Cette position peut également être réalisée avec le croisé enveloppé I.



NOTE : Gardez toujours une main libre pour soutenir le bébé quand c’est nécessaire. S’il se penche en avant, il pourrait tomber hors du tissu.



1. Tenez le bébé sur l’épaule opposée à la bande intérieure, jambes croisées.

2. Asseyez le bébé dans la bande intérieure.



3. Remontez le tissu derrière les fesses du bébé.



4. Vérifiez que le tissu est bien remonté derrière lui.



5. Déployez la bande extérieure pour soutenir le bébé de partout.



6. Basculez son bassin vers l’avant et vers le haut pour que son poids repose vers l’arrière, contre vous.



CROISÉ › Face au monde



Cette position est à éviter car elle n’est pas respectueuse de la physiologie du bébé.



-4M SUPPORT

DEVANT › KANGOUROU

Cette position "en kangourou" est idéale pour porter un bébé tout petit en peau à peau, mais elle convient également aux bébés de tous les âges.



1. Placez le bébé au milieu du tissu, qui devrait le soutenir de la nuque jusqu'en dessous des fesses.



2. Rassemblez le tissu et prenez les deux bandes dans une main.



3. Soulevez le bébé jusqu'à votre poitrine en le soutenant d'une main.



4. En tenant le bébé contre votre poitrine, passez une bande sur votre épaule.



5. En changeant de mains, prenez la bande libre dans l'autre main



6. et passez-la sur l'autre épaule.



7. En passant sous la bande, prenez le bord intérieur



8. et tirez-le vers l'extérieur pour retourner la bande sur votre épaule.



9. Prenez le tissu sur l'autre épaule



10. et faites la même chose de ce côté-là.



Pour un enfant de moins de 4 mois, utilisez toujours le tissu comme appuie-tête.



11. Dans votre dos, saisissez le bord intérieur de la bande du côté opposé.



12. Tirez dessus et passez-le sous la bande libre.



13. Ramenez cette bande devant vous et rassemblez-la dans votre main.



14. Soutenez le bébé avec le bras de la main qui tient la bande de tissu.



15. Avec votre main libre, allez chercher l'autre bande dans votre dos.



16. Ramenez-la devant vous et rassemblez-la dans votre main.



17. Tirez bien sur les deux bandes. Balancez-vous de gauche à droite pour bien resserrer le tissu.



Vérifiez que les deux bandes soient bien serrées pour soutenir le bébé quand vous enlevez vos mains.



18. En passant par-dessus les jambes du bébé, croisez les deux bandes sous ses fesses



19. puis passez les bandes sous ses jambes.



20. Tournez les bandes autour de vos hanches et faites un nœud plat.

ASTUCE



Si vous le préférez, vous pouvez remonter le tissu sur vos épaules pour avoir plus de liberté de mouvement.

Attention: faites attention à ce que le tissu couvre au moins les 2/3 de la tête du bébé

› POSITIONS SUR LA HANCHE



CROISÉ SUR LA HANCHE

HANCHE AVEC NŒUD

KANGOUROU SUR LA HANCHE

KANGOUROU SUR LA HANCHE

POSITIONS SUR LA HANCHE

Les positions sur la hanche conviennent bien pour les bébés curieux qui n'aiment pas être portés face au porteur. Ces positions sont particulièrement adaptées pour les situations où il y a beaucoup de monde. Elles permettent au bébé d'interagir avec les autres, de se blottir contre son porteur, ou de dormir.



Très tôt, le bébé peut être porté sur la hanche ou décentré sur votre poitrine.



Pour vous pencher vers l'avant ou pour protéger l'enfant d'une situation dangereuse, mettez simplement votre main ou votre bras devant lui.



Certains recommandent de changer régulièrement le côté où vous portez votre bébé. Beaucoup de parents préfèrent porter leur enfant toujours du même côté. Cela n'est pas nocif pour vous, ni pour votre bébé. A vous de choisir ce qui vous convient le mieux.



trop lâche

Le bébé devrait toujours être haut et serré contre vous. Son poids devrait être équilibré afin que vous n'ayez pas à vous pencher vers l'avant ou l'arrière.



trop bas

HANCHE › KANGOUROU SUR LA HANCHE



option 1 : petit bébé, bras et pieds rentrés

option 2 : bébé plus grand, bras et pieds sortis

Cette position peut être utilisée avec un bébé à n'importe quel stade de son développement, mais convient particulièrement au nouveau-né ou au bébé qui ne sait pas encore s'asseoir tout seul.



1. Choisissez de quel côté vous voulez porter. Placez l'écharpe sur l'épaule opposée.



2. La bande de devant devrait être environ 40 cm plus longue que celle de derrière.



3. Passez la bande de devant en biais sur votre poitrine.



4. En tenant le bord supérieur,



5. saisissez la bande avec l'autre main en passant sous la bande libre.



6. Passez la bande sous la bande de libre sans la tordre.



7. Rassemblez la bande entière dans votre main et ramenez-la vers l'avant.



8. Passez-la sur votre épaule.



9. Ouvrez la bande à hauteur de votre taille.

OPTION 1 : **Pour rentrer les jambes du bébé :**



1. Placez le bébé sur votre épaule, puis glissez ses pieds dans le tissu.



2. Ses jambes se mettront confortablement en grenouille.



3. Le bébé devrait être décentré sur votre poitrine, et pas sur votre hanche.

Continuez les instructions au point **4**. Sur la photo le bébé sort ses pieds mais la méthode est la même.

OPTION 2 : **Pour sortir les jambes du bébé :**



1. Placez le bébé sur votre épaule. Passez votre main sous la bande pour attraper les pieds du bébé.



2. Un enfant plus grand s'assoira sur votre hanche,



3. mais vous pouvez également le mettre décentré sur votre poitrine.



4. En tenant le bébé d'une main, remontez le bord supérieur jusqu'à sa nuque.



5. Prenez la bande sur votre épaule,



6. et enlevez-la.



7. Prenez la bande dans l'autre main, en soutenant le bébé avec votre bras.



8. Passez votre main sous la bande supérieure



9. et tirez le bord intérieur vers l'extérieur.



10. En secouant la bande, ouvrez-la complètement.



11. Utilisez cette même main pour tenir la bande et soutenir le bébé.



12. Avec l'autre main, saisissez le bord intérieur de l'autre bande et tirez-le vers l'autre côté.



13. Rassemblez toute la bande dans votre main.



14. Tirez bien sur les deux bandes pour bien resserrer le tissu.



15. Croisez les bandes sous les fesses du bébé en les passant devant ses jambes.



16. Tournez les bandes autour de vos hanches et faites un nœud sous les fesses du bébé.

ASTUCE



Le tissu devrait être à plat et bien tendu dans votre dos.

ASTUCE



Le bébé devrait être haut et serré contre vous.

ASTUCE



Le bébé peut sortir les bras pour avoir plus de liberté de mouvement.

ASTUCE



Les bras du bébé devraient être à l'intérieur du tissu s'il dort, ou s'il ne sait pas encore tenir sa tête.

HANCHE > HANCHE AVEC NŒUD



Cette position offre un bon soutien pour un bébé qui ne sait pas encore s'asseoir tout seul.



1. Choisissez de quel côté vous voulez porter. Placez le milieu du tissu sur l'épaule opposée.



2. Faites un nœud plat ou coulant au niveau de votre taille.



3. Déplacez le nœud vers le haut de votre poitrine.



4. Placez le bébé sur votre épaule. Passez votre main sous la bande pour attraper les pieds du bébé.



5. Mettez le bébé à cheval sur votre hanche et asseyez-le sur la bande.



6. Remontez le bord supérieur jusqu'à sa nuque.



7. Si vous avez fait un nœud coulant, ajustez-le en tirant sur les bords correspondants pour les resserrer autour du bébé.



8. Saisissez le bord intérieur près de votre cou



9. et repliez-le sur votre épaule pour ajuster la tension.



10. Assurez-vous que le bébé ait bien une jambe de chaque côté de votre hanche et que le tissu soutienne le bébé jusqu'aux genoux.



11. Prenez une bande dans chaque main.



12. Croisez-les sous les fesses du bébé puis devant ses jambes.



13. Tournez les bandes autour de vos hanches. Faites un nœud.



14. Les bras du bébé peuvent être rentrés



15. ou sortis.

ASTUCE



Pour protéger l'enfant d'une situation dangereuse, mettez votre bras devant lui.

HANCHE › CROISÉ SUR LA HANCHE



Cette position est idéale pour les bambins particulièrement éveillés et curieux qui veulent souvent monter et descendre.

Cette position est plus confortable quand l'enfant sait se tenir assis.



1. Choisissez de quel côté vous voulez porter. Placez le milieu du tissu sur l'épaule opposée.



2. La bande de devant devrait être un peu plus longue que celle de derrière.



3. Croisez la bande de derrière par-dessus la bande de devant au niveau de votre hanche.



4. Tournez les bandes autour de vos hanches.



5. Faites un nœud plat ou coulant.



6. Tirez sur les bandes pour faire une place pour le bébé. (Un nœud coulant permet d'ajuster les bandes.)



7. Placez le bébé sur votre épaule. Passez votre main sous la bande de devant pour prendre la jambe du bébé.



8. Placez la bande de derrière sur son autre jambe.



9. Asseyez le bébé dans la bande de devant et déployez-la.



10. Déployez la bande de derrière.



11. Vérifiez que les bandes soutiennent le bébé jusqu'aux genoux.



12. Repliez le tissu sur votre épaule pour ajuster la tension.

ASTUCE



Le tissu devrait être bien tendu et tordu une fois dans votre dos.

ASTUCE



Le bébé peut rentrer ou sortir les bras. Gardez-le haut sur votre hanche et serré contre vous pour une bonne distribution du poids et un maximum de confort.

NON



trop bas

NON



trop lâche



Vérifiez que les deux bandes soient croisées sur le dos du bébé. S'il se penche en arrière, soutenez-le avec votre main car il risque d'ouvrir les bandes et de tomber.

› POSITIONS SUR LE DOS



KANGOUROU DANS LE DOS

ENVELOPPÉ
DANS LE DOS

Installer le bébé sur le dos : 4 méthodes

Nous expliquerons quatre façons de mettre le bébé sur votre dos pour faire le kangourou ou l'enveloppé sur le dos. L'ordre dans lequel elles sont présentées est fonction du stade de développement du bébé.

Au début, il est préférable de :

- vous entraîner devant un miroir ;
- essayer la méthode choisie plusieurs fois avant d'essayer avec le bébé ;
- demander à quelqu'un d'autre de soutenir le bébé pendant que vous nouez l'écharpe.

Il est très confortable de porter un bébé ou un bambin sur le dos, surtout pour de longues périodes, ou pour des activités qui demandent beaucoup de liberté de mouvement. Les nœuds ne sont pas difficiles, mais demandent un peu de pratique au début. Vous verrez qu'un enfant qui a l'habitude d'être porté s'accrochera instinctivement à votre dos pendant que vous vous penchez en avant pour nouer l'écharpe. Demandez au bébé de se coucher sur votre dos comme s'il dormait pendant que vous nouez l'écharpe. Généralement, il jouera le jeu !

Certains parents préfèrent attendre que le bébé sache tenir sa tête tout seul pour le porter dans le dos. Mais d'autres se sentent à l'aise avec un tout jeune bébé, tout en veillant à ce que sa tête soit continuellement soutenue par le tissu.

Méthode I

Pour un bébé qui ne sait pas se tenir assis.

Etalez le milieu du tissu sur une surface plate (lit, table, divan, etc.)





1. Posez le bébé au milieu, avec le tissu étendu de sa nuque jusqu'aux genoux.



2. Tirez les bords du dessous vers le haut.



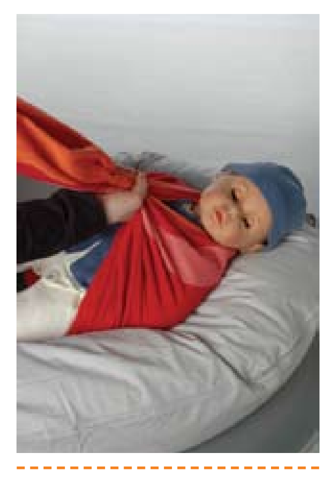
3. Tordez le tissu légèrement vers l'intérieur.



4. Faites la même chose de l'autre côté.



5. Rassemblez les deux bandes devant le bébé.



6. Prenez les deux bandes dans une main.



7. Resserrez le tissu dans votre main contre le bébé.



8. Soulevez le bébé en le soutenant avec l'autre main.



9. Passez le bébé sur une épaule en continuant à le soutenir avec votre main libre.



10. Avec votre main libre sous les fesses du bébé, glissez-le vers le milieu du haut de votre dos.



11. En soutenant les fesses du bébé, glissez votre main plus loin le long des bandes.



12. Tirez les bandes vers le haut.



13. Prenez une bande dans chaque main



14. et poursuivez avec les instructions données pour les positions “kangourou” ou “enveloppé”.

Méthode II

Pour un bébé qui sait se tenir assis ou debout



Commencez avec l'enfant sur une chaise, une table, ou debout.

ou



1a. A partir d'une table



1b. A partir d'une chaise



1c. Avec l'enfant debout

Pour commencer, étalez le milieu du tissu sur la chaise.



2. Posez le bébé au milieu, avec le tissu étendu de sa nuque jusqu'aux genoux.



3. Asseyez-vous devant le bébé et tirez une bande vers le haut sous votre bras.



4. Prenez l'autre bande dans la même main.



5. Placez l'autre main sous les fesses du bébé.



6. En soutenant le bébé avec votre main, redressez-vous et penchez-vous vers l'avant.



7. Continuez à soutenir le bébé tout en le faisant "sautiller" pour le remonter dans votre dos.



8. Prenez une bande dans chaque main et poursuivez avec les instructions données pour les positions "kangourou" ou "enveloppé".

Méthode III

Pour un bébé qui sait se tenir assis





1. Mettez le bébé sur votre hanche avec le milieu du tissu étendu de sa nuque jusqu'aux genoux.



2. En soutenant le bébé, placez votre bras devant lui.



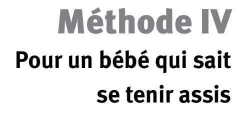
3. Glissez-le vers le milieu du haut de votre dos.



4. Continuez à soutenir le bébé tout en le faisant "sautiller" pour le remonter dans votre dos.



5. Prenez une bande dans chaque main et poursuivez avec les instructions données pour les positions "kangourou" ou "enveloppé".



Méthode IV

Pour un bébé qui sait se tenir assis





1. Un enfant qui a l'habitude d'être porté peut simplement être placé sur votre dos.



2. Il s'accrochera à vous pendant que vous installez l'écharpe.



3. Vérifiez que le tissu est remonté sous ses fesses avant de procéder avec le **kangourou** ou **l'enveloppé**.



DOS › KANGOUROU DANS LE DOS

Ceci est une manière facile et rapide pour installer le bébé dans votre dos. Il est important de bien resserrer les bords pour éviter que les fesses du bébé ne glissent hors de la poche.



1. Choisissez parmi les méthodes I - IV pour placer le bébé sur votre dos, puis poursuivez en choisissant la position “kangourou” ou “enveloppé”.



2. Placez les deux bandes sur vos épaules.



3. Bloquez une bande entre vos genoux et tirez sur les bords de l’autre bande pour la resserrer.



4. Faites la même chose avec l’autre bande.



5. Veillez à bien resserrer le bord sous les fesses du bébé pour qu’il ne glisse pas.



6. Bloquez une bande entre vos genoux et tordez l’autre bande vers l’intérieur.



7. Bloquez cette bande entre vos genoux et tordez l’autre bande.

ou



8. Prenez une bande dans chaque main.



9a. Passez-les sous vos bras OU



9b. nouez-les haut sur votre poitrine (au-dessus des seins pour les femmes).



10. Redressez-vous. Passez les bandes derrière vous et SUR les jambes du bébé.

ou



11. Croisez les bandes sous les fesses du bébé



12. et passez-les SOUS les jambes du bébé.

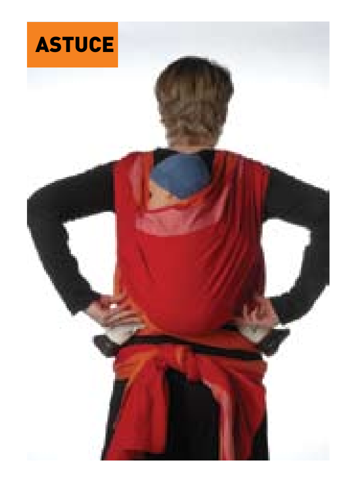


13.a Ramenez les bandes vers l'avant et faites un nœud plat



13.b OU tournez-les autour de vos hanches et faites un nœud plat derrière vous.

ASTUCE



Vérifiez que les bandes soutiennent le bébé jusqu'aux genoux.

ASTUCE



Vous pouvez déployer les bandes sur vos épaules si vous le préférez.

!



La poche dans laquelle le bébé est assis doit être bien resserrée et enveloppante pour éviter que les fesses du bébé ne glissent hors du tissu. Tant que les bras du bébé sortent de la bande, et que la bande est suffisamment serrée, il ne pourra pas tomber. Cette méthode de portage est appelée “méthode tibétaine”.



DOS › ENVELOPPÉ DANS LE DOS

L'enveloppé prend plus de temps que le kangourou, mais offre un très bon soutien. Il y a trois façons de nouer les bandes sur votre poitrine. Nous expliquerons la méthode en simple croisé, puisqu'elle est la plus difficile à ajuster correctement.



1. Choisissez parmi les méthodes I - IV pour placer le bébé sur votre dos, puis continuez avec la position "kangourou" ou "enveloppé".

3 façons de nouer les bandes sur votre poitrine



2.a Nouez les bandes haut sur votre poitrine (au-dessus des seins pour les femmes).



2.b Passez les bandes sur vos épaules comme un sac à dos.



2.c Croisez les bandes sur votre poitrine sans faire de nœud. Nous expliquerons la méthode plus loin.



3. Bloquez une bande entre vos genoux.



4. Prenez l'autre bande et placez-la sur votre épaule. Déployez-la avec votre bras pour former un 'rideau'.



5. Passez l'autre bras derrière vous pour saisir le bord intérieur de la bande.



6. Saisissez le bord extérieur avec l'autre main, et étendez le tissu en biais sur le dos du bébé.



7. Croisez la bande sous la jambe du bébé et ramenez-la vers l'avant.



8. Bloquez cette bande entre vos genoux et prenez l'autre bande dans votre main.



9. Placez-la sur votre épaule libre et déployez-la avec votre bras pour former un 'rideau'.



10. Tirez sur le haut et le bas du bord intérieur. Ajustez la bande pour qu'elle soit à plat sur le dos du bébé.



11. Resserrez toute la bande.



12. Croisez la bande sous la jambe du bébé et ramenez-la vers l'avant.



13. Prenez une bande dans chaque main, serrez bien, et redressez-vous.



14. Tournez les bandes autour de vos hanches et faites un nœud plat devant



15. ou derrière.

OUI



Étendez les bandes sur vos épaules.

NON



Pas trop près de votre cou.



Vérifiez que les bandes soutiennent le bébé jusqu'aux genoux.



Le bébé peut rentrer les bras



ou les sortir.

POUR **ENLEVER** LE BÉBÉ DE VOTRE DOS





1. Penchez-vous en avant. Défaites le nœud en tirant fort sur les bandes pour soutenir le bébé.



2. Prenez les deux bandes dans une main.



3. Soutenez les fesses du bébé avec l'autre main.



4. Tout en soutenant le bébé, desserrez le tissu suffisamment pour glisser le bébé vers votre hanche.



5. Glissez votre bras derrière le bébé.



6. Vous pouvez également utiliser votre hanche ou votre jambe pour soutenir le bébé.



7. Tenez le bébé et lâchez le tissu.



CROISÉ ENVELOPPÉ I — **CROISÉ SUR LES HANCHES** — **CROISÉ DEVANT ET DERRIÈRE**

LES JUMEAUX

S'occuper de jumeaux représente un véritable défi, et utiliser un porte-bébé peut être d'autant plus salvateur ! Souvent les parents de jumeaux utilisent deux porte-bébé pour que chacun puisse porter un enfant. Quand vous êtes seule, vous pourrez essayer une des positions suivantes. Ne vous culpabilisez pas si vous ne portez pas les deux enfants ensemble pendant de longues périodes. Porter deux enfants est exigeant, surtout pour une mère qui a porté ses jumeaux pendant neuf mois. En effet, son bassin et ses abdominaux peuvent avoir besoin de plus de temps pour retrouver les mêmes forces qu'avant.

Pour plus de détails et d'astuces, referez-vous aux sections précédentes correspondant à chaque position.

POUR UN ENFANT DE MOINS DE 4 MOIS, UTILISEZ TOUJOURS LE TISSU COMME APPUIE-TÊTE

CROISÉ ENVELOPPÉ I







1. Commencez comme pour faire le croisé enveloppé I (page 10), en laissant de la place pour deux bébés.



2. Mettez un bébé dans la bande, un peu sur le côté. Soutenez les fesses du bébé avec votre main et la bande libre de ce côté-là.



3. Mettez l'autre bébé dans la bande.



4. Veillez à ce que le tissu remonte jusqu'au-dessus des épaules des bébés.



5. En tenant les bébés et la bande de tissu avec un bras, tirez sur le bord intérieur de la bande libre pour ajuster le tissu autour des épaules des bébés.



6. Tirez sur le bord extérieur de la bande libre pour ajuster le tissu sous les pieds des bébés.



7. En tenant les bébés et la bande resserrée avec l'autre bras, ajustez le bord intérieur de l'autre bande.



8. Tirez sur le bord extérieur pour ajuster le tissu sous les pieds des bébés.



9. En tirant bien sur les bandes, croisez-les sous les fesses des bébés



10. et tournez-les autour de vos hanches avant de faire un nœud plat.



11. Déployez les bandes pour un meilleur soutien des bébés.

CROISÉ
avec les bébés sur les hanches

→





1. Commencez comme pour faire le croisé (page 18), en laissant de la place pour deux bébés.



2. Mettez un bébé dans la bande intérieure sur votre hanche.



3. Pour ajuster la tension, prenez le bord intérieur près de votre cou



4. et déployez-le sur votre épaule, tordant ainsi la bande une seule fois.



5. Mettez l'autre bébé dans la bande opposée sur votre hanche libre.



6. Remontez le tissu jusqu'au-dessus des épaules des bébés



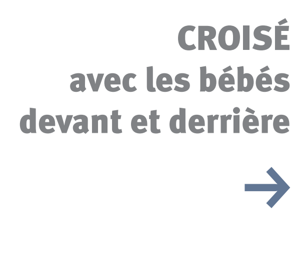
7. Ajustez la tension dans la deuxième bande en la retournant sur votre épaule.



8. Les bébés devraient être confortablement installés sur vos hanches.



9. Les bandes devraient être déployées de façon égale sur vos épaules et tordues une seule fois devant et derrière.



CROISÉ avec les bébés devant et derrière



1. En utilisant la position croisé, demandez à quelqu'un d'autre de mettre un bébé sur votre dos. Veillez à laisser assez de place dans la bande de devant pour installer un bébé.



2. Mettez l'autre bébé dans la croix devant en utilisant la méthode présentée à la page 20.



3. Le bébé devrait être soutenu par les deux bandes déployées sur son dos.



4. Le poids des bébés devrait être équilibré, ce qui rend cette manière de porter des jumeaux amusante et pratique.

› Autres produits BABYLONIA



MERCI !

Si votre bébé pouvait parler, il vous remercierait d'avoir acheté un porte-bébé. Mais comme il ne sait sûrement pas encore parler, nous souhaitons vous remercier en son nom ainsi qu'au nom de Babylonia ! Nous espérons que votre BB•SLEN vous plaira et vous servira pendant des années.

Nous avons fait de notre mieux pour vous fournir un notice d'emploi détaillé rempli d'astuces pour porter votre bébé confortablement. Si des questions persistent après avoir lu attentivement ce notice d'emploi, nous vous encourageons à prendre contact avec une personne pouvant vous fournir un soutien direct. Renseignez-vous sur les organisations de soutien à l'allaitement et sur les sage-femmes de votre région. Il est même possible que vous trouviez une organisation proposant régulièrement des ateliers de portage. Une recherche des mots 'portage' ou 'porte-bébé' sur Internet vous fera découvrir également de nombreux sites intéressants. Nous sommes toujours intéressés de connaître l'utilisation que font nos clients de nos porte-bébés. Nous serions ravis de découvrir vos histoires et photos de portage. Envoyez-les à **babycarriers@babylonia.be**



BB•SLEN › NOTICE D'EMPLOI

Le portage présente indéniablement de très nombreux avantages, tant pour vous que pour votre bébé. Mais comment apprendre à le pratiquer ? Babylonia a créé un notice d'emploi spécial pour le **BB•SLEN** ou pour toute longue écharpe tissée. **L'Introduction** et les **Questions fréquentes** vous offrent des informations sur les bienfaits du portage, et répondent aux questions que vous vous posez. Le chapitre **Comment choisir une position** vous propose un tableau pour vous aider à choisir la position qui convient au stade de développement de votre enfant et à votre activité. Le chapitre **Premiers essais** vous donne des astuces essentielles pour faire les nœuds. Chaque position est ensuite décrite **pas à pas** avec des **photos détaillées** de toutes les étapes et avec de nombreuses astuces. Vous aurez des difficultés à trouver un guide plus complet pour utiliser votre écharpe !

En quoi le BB•SLEN est-t-il particulier ?

Le **BB•SLEN** de Babylonia est un porte-bébé de haute qualité produit en Inde dans le respect des principes du commerce équitable. Le **BB•SLEN** est tissé de manière à bien épouser les formes du corps du bébé et du porteur afin de distribuer le poids de façon égale. Son mode de tissage lui confère également une grande résistance. Le tissu est exempt de métaux lourds et les teintures sont non toxiques. Babylonia s'efforce de vous proposer un porte-bébé de haute qualité à un prix abordable. En travaillant avec des organismes de commerce équitable, nous sommes assurés que les travailleurs perçoivent un salaire équitable et bénéficient de conditions de travail correctes. Pour en savoir plus, surfez sur notre site: www.babylonia.be

Comment devrais-je entretenir mon BB•SLEN ?

Pour garder votre **BB•SLEN** en bon état, lavez-le à 40°C et mettez-le sécher à l'air libre.

Quelle longueur d'écharpe devrais-je acheter?

Babylonia propose 4 longueurs d'écharpe : 2m60, 4m60, 4m90 et 5m60.

La 2m60 est une écharpe courte pour porter devant, sur la hanche et dans le dos. Elle est rapidement enfilée et enlevée, et est vendue **avec son propre notice d'emploi**.

Les **4m60, 4m90** et **5m60** peuvent également servir à porter devant, sur la hanche et dans le dos, mais offrent en outre un plus grand choix de positions et de nœuds. Elles **offrent un meilleur soutien sur les épaules, dans le dos et autour des hanches.** Certaines personnes préfèrent tourner le tissu autour des hanches pour une meilleure distribution du poids et donc un meilleur soutien pour de plus longues périodes. Nous recommandons la

4m60 pour les personnes de petite stature et qui ne
4m90 souhaitent pas avoir de soutien supplémentaire

5m60 pour les personnes plus grandes ou fortes ou toutes les personnes qui souhaitent avoir un meilleur soutien

Si deux personnes de stature différente utiliseront la même écharpe, nous recommandons la plus longue écharpe.

Nous avons fait de notre mieux pour vous fournir un notice d'emploi détaillé pour votre BB•SLEN. Il est de votre responsabilité de suivre ces instructions et d'utiliser votre porte-bébé correctement. Lorsque vous portez votre bébé, faites preuve de bon sens. Un enfant pourrait sortir du porte-bébé. Gardez toujours vos mains libres pour protéger le bébé d'un danger potentiel. Babylonia décline toute responsabilité en cas de blessures ou de décès survenu lors de l'utilisation de ce produit.

www.babylonia.be



Rédaction : Erin Meyer pour Babylonia
Adaption et traduction : Christina De Schepper pour Babylonia.



Babylonia bvba
Ternesselei 191
2160 Wommelgem
Belgium - Belgique